



Berrinches

Categoría: Social

Comportamientos relacionados

- Grita
- Lloro
- Avienta las cosas
- Escupe
- Pisotea
- Golpea
- Patea
- Se pega en la cabeza
- Muerde
- Golpea el piso

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: “No me gusta cuando mi hijo hace un berrinche, pero yo puedo manejar la situación. Sé que es normal que los niños pequeños y en edad preescolar hagan berrinches, a partir de los 2 años. Esto no significa que yo sea un mal padre cuando esto sucede.”

Empatía. Dígase a sí mismo: “Yo entiendo que mi hijo se enoja y se frustra cuando las cosas no son a su manera. No ha aprendido a tener paciencia o cómo enfrentar eso. ¡Yo sé cómo eso se siente-aún sigo aprendiendo!”

Enseñe. Dígase a sí mismo: “Esta es mi oportunidad de ayudar a mi hijo enseñándole, cómo tolerar la frustración y enfrentar el enojo sin llorar, gritar, aventar o romper las cosas.”

Elogie el autocontrol. Cuando su hijo sea capaz de tolerar el no recibir lo que quiere, elogie su comportamiento. Diga, por ejemplo: “Me dio mucho gusto que hayas recogido los bloques calmadamente cuando se cayeron. ¡Fue muy bueno que hayas podido simplemente construir una torre nueva!”

Mantenga su regla. Es difícil no ceder cuando su hijo hace un berrinche. Así que establezca como regla dejarlo terminar de hacer su berrinche y luego solucione el problema platicando con él cuando esté calmado para encontrar una manera más eficiente de que le diga porqué está enojado, sin golpear el piso ni gritar.

Ignore los berrinches. No haga nada para, con o a su hijo durante su berrinche. Aléjese de él cuándo esté haciendo un berrinche, dele la espalda, pero quédese lo suficientemente cerca para mantenerlo a salvo. Si está siendo destructivo o peligroso para sí mismo, sosténgalo de tal manera que él le dé a usted la espalda.

Manténgase firme. A pesar del poder de los gritos o golpes de su hijo, dígame a sí mismo qué es importante que él aprenda que no puede tener lo que quiera cuando lo quiera. ¡El sobrevivirá el berrinche y usted también!

Manténgase lo más calmado que usted pueda. “Esto no es para tanto. Si yo puedo mantenerme bajo control, yo le podré enseñar a mi hijo a controlarse a sí mismo. Mantener la calma mientras ignoro su berrinche, es el mejor ejemplo para el cuándo esté molesto.”

Elogie la calma después de un berrinche. Cuando el berrinche haya terminado, inmediatamente demuéstrole a su hijo que está contento de que su temperamento esté bajo control nuevamente. Ahora es el momento de darle un abrazo de consuelo y que juntos hagan alguna de sus actividades favoritas que no sea frustrante para él o para usted.

Utilice la empatía. Después de un berrinche, abrace a su hijo y dígame que usted entiende su frustración.

Diciendo: “Yo sé cómo te sientes cuando las cosas se ponen difíciles y estoy aquí para ayudarte a resolver un problema cuando me necesites.”

Utilice abrazos protectores si se está lastimando a si mismo. Si su hijo se está pegando en la cabeza, se está mordiendo o si se está lastimando de alguna manera cuando esté haciendo un berrinche, siéntese con él en el piso y abrácelo para que no se lastime más. Es mejor si lo sostiene sobre su regazo de tal manera que él le dé la espalda. Esta posición le da más control a usted e impide que él trate de lastimarle cuando esté enojado. Él no quiere lastimarle, él solamente se desquita con lo que sea que esté a su alcance... ¡Y eso puede ser usted!

Qué no hacer:

No razone o dé explicaciones durante el berrinche. Intentar razonar con su hijo para que deje de hacer el berrinche sólo gasta saliva. A él no le importa. Su cerebro está inundado de emociones y él no puede razonar o pensar.

No ceda ante el berrinche. Cuando su hijo hace un berrinche y usted se da por vencido y le da lo que quiere sólo para calmarlo usted le está enseñando a hacer berrinches para obtener lo que quiere. ¡Cuando usted diga: “¡No!”, dígalo en serio! Ceder, sólo le dice a él que no tiene que creerle cuando usted dice “¡No!”

No haga berrinches usted. Dígase a sí mismo: “¿Por qué tengo que actual locamente yo también? Yo sé que cuando dije “¡No!”, fue por algo.” Al perder el control usted motiva a su hijo a continuar con el berrinche y le enseña que él no necesita aprender autocontrol.

No haga sentir menos a su hijo/a ni le avergüence. Sólo porque su hijo haga un berrinche no significa que sea una mala persona. No diga: “¡Niño malo! ¡Eres un bebé! ¿No estás avergonzado de ti mismo?” Su hijo perderá el respeto por sí mismo y sentirá que no merecía lo que quería. Hacer sentir menos a otros es otra manera de intimidar.

No haga que su hijo/a pague por el berrinche. Ignorarlo después de haber terminado sólo hará que él haga más berrinches para intentar conseguir su atención. No le envié la señal de que no es amado ni querido, cuando lo que usted no quiere es su comportamiento.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites no toman responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo obtenido en estas guías y sobre este sitio. Estos protocolos son

guías clínicas que deben ser usados en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites